

Sakit sa Kamay, Paa at Bibig

6 Hulyo 2023 (6 July 2023)

Mga Sanhi

Ang sakit na hand, foot and mouth disease o (HFMD) ay isang karaniwang sakit sa mga bata na sanhi ng mga enterovirus tulad ng coxsackieviruses at enterovirus 71 (EV71). Ang Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) na sanhi ng enterovirus 71 (EV71) ay isang partikular na alalahanin dahil ito ay maaring magdulot ng mas malalang komplikasyon (tulad ng viral meningitis, encephalitis at mala-poliomyelitis na paralysis) at maging kamatayan. Karaniwang mataas ang kaso ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) sa Hongkong mula Mayo hanggang Hulyo at ang mababang panahon nito ay tuwing Oktubre hanggang Disyembre.

Klinikal na Kaanyuhan

Ang sakit na ito ay karaniwang gumagaling ng kusa sa loob ng 7-10 araw. Karaniwang nagsisimula ito sa lagnat, kawalan ng ganang kumain, pagkapagod, at pamamaga ng lalamunan. Maaaring makaramdam ng pananakit sa loob ng bibig isa hanggang dalawang araw pagkatapos ng lagnat. Karaniwan itong nagsisimula sa maliliit na pulang butlig sa loob ng bibig na nagiging singaw. Kadalasang nalitaw ito sa dila, gilagid, at sa loob ng pisngi. Maari ring magkakaroon ng mga pantal sa balat na hindi makati at minsan ay nagkakaroon pa ng mga butlig. Ang mga pantal ay kadalasang lumilitaw sa palad ng mga kamay at ilalim ng mga paa. Maari rin itong lumitaw sa puwitan o sa maselang bahagi ng katawan. Ang taong may Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) ay maaring walang sintomas, o magkaroon lamang ng mga pantal at sakit sa bibig.

Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) ay maaring magresulta sa kaligtasan o proteksiyon sa isang virus na naging sanhi ng impeksyon. Subalit, may mga impeksyon na may ibang virus na maaring magresulta sa ibang yugto ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD).

Paraan ng pag kakaroon

Ang sakit na ito ay kumakalat mula sa mga likido na nagmumula sa ilong o lalamunan, laway, at mga likidong mula sa dumi o ihi ng taong may sakit nito, o pagkatapos hawakan ang isang bagay na kontaminado ng virus. Ang sakit na ito ay nakakahawa sa unang linggong karamdaman at ang virus ay makikita sa dumi ng tao sa loob ng ilang linggo.

Panahon ng Pagaantay

Ang panahon ng pag aantay ay simula 3-7 araw

Pagkokontrol ng Sakit

Walang siguradong gamot na maibibigay para sa Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD). Ang mga pasyente ay dapat na uminom ng maraming tubig, magkaroon ng sapat na pahinga, at maari ring bigyan ng gamot upang mapababa ang lagnat at singaw sa bibig.

Ang mga batang may sakit ay dapat munang lumiban sa klase o mga pagpupulong hanggang ang lahat ng sugat ay matuyo upang maiwasan ang pagkalat ng sakit. Kung ang impeksiyon ay sanhi ng enterovirus 71 (EV71), ang mga pasyente ay pinapayuhang manatili sa bahay sa loob ng 2 o mahigit pang linggo pagkatapos gumaling sa sakit (hal. lagnat at pantal ay humupa, at ang vesicles ay natuyo at nagbalat).

Ang mga magulang ay dapat bantayan maigi ang kondisyon ng mga bata at sumangguni agad sa doktor kapag tumaas ang lagnat, nagdedeliryo, at nanghihina ang buong katawan.

Pag iwas

Walang epektibong bakuna upang maiwasan ang Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD). Ang pananatiling malinis sa katawan at paligid ang pangunahing paraan ng pag iwas dito.

1. Panatilihin ang kalinisan sa katawan

- Palaging maghugas ng kamay, lalo bago at pagkatapos humawak sa bibig, ilong at mata; bago kumain o pag hawak sa mga pagkain; pagkatapos hawakan ang mga butlig; at pagkatapos gumamit ng banyo.
- Hugasan ang kamay ng sabon at tubig, at kuskusin sa loob ng 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin sa malinis na tuwalya o tisyu. Hindi dapat palitan ng alcohol-based handrub ang paglilinis ng kamay gamit ang liquid soap at tubig, sapagkat hindi epektibo ang alcohol sa pagpatay ng ilang mga virus (tulad ng enterovirus 71 (EV71)) na nagiging sanhi ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD).
- Takpan ang bibig at ilong ng tisyu tuwing uubo o babahing. Itapon ang mga gamit na tisyu sa basurahan na may takip, pagkatapos ay maghugas maigi ng mga kamay.
- Gumamit ng chopstick at kutsara sa pagkain. Huwag ibahagi ang pagkain at tubig sa iba.
- Huwag magpahiram ng tuwalya o iba pang personal na gamit sa ibang tao.
- Iwasan ang pakikipaglapit (tulad ng paghalik at pagyakap) sa mga taong may impeksiyon
- Tumigil sa trabaho o sa klase sa paaralan, at kumunsulta sa doktor kung masama ang pakiramdam.
- Patigilin ang mga taong may impeksiyon sa pag aasikaso ng pagkain at mga bata, matatanda, at ng mga taong mahina ang resistensya ng katawan.

2. Panatiliin ang Kalinisan sa paligid

- Palagi maglinis at magdisinfect ng mga madalas na hawakang bagay tulad ng mga kagamitan, mga laruan at mga madalas gamitin gamit ang 1:99 na klorox (paghaluin ang 1 parte ng 5.25% klorox sa 99 parte ng tubig),

iwanan sa loob ng 15-30 minuto, pagkatapos ay banlawan ng tubig at hayaan matuyo.

- Gumamit ng nakakasipsip na tela upang mapunasan ang mga kontaminadong bagay tulad ng plema dura, at mga suka, at pagkatapos ay i-disinfect ang apektadong bagay o lugar gamit ang 1:49 na klorox at tubig (haluan ng 1 parte ng 5.25% ng klorox sa 49 parte ng tubig), iwan ng 15-30 minuto pagkatapos ay anlawan ng tubig at hayaan matuyo.
- Iwasan ang mga pagpupulong kapag may mga kaso ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) sa eskwela o ano mang institusyon. Bawasan din ang paggalaw ng mga tauhan at magtalaga ngkaparehong grupo ng mga tauhan upang mapangalagaan ang mga kabataan hanggat maari.

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring
Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan
www.chp.gov.hk